I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 12
(19 al 26 de Marzo de 2011)

Asociación con Jesús

Pr. Santos Corrales

Versículo de memoria: *"Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí"* (Juan 15:4).

Pregunta de confraternización: ¿Qué rasgo de Jesús es el que más te atrae?

Idea Central: Cristo nos libera de cualquier adicción.

Use todo el tiempo:

1. Como *Pastor-Director (10 minutos)*:
   - Escuche a cada miembro de su clase o grupo pequeño.
   - Preste atención a la respuesta a la pregunta de confraternización.
   - Pida que sus alumnos hagan sus pedidos de oración y ponga atención a la oración intercesora.
   - Designe quien visitará a los ausentes.
2. Como *Maestro (35 minutos)*:
   - Escoja los puntos sobresalientes de la lección.
   - Invite o estimule la participación de cada alumno.
   - Use las preguntas adecuadas.
   - Escriba las preguntas que hará.
   - No deje nada librado a la improvisación.
3. Como *Líder Misionero (10 minutos):* Este es el momento de ver cómo van sus alumnos en el programa de discipulado.
   - Comentar qué hicieron en relación con la testificación durante la semana.
   - Planificar las actividades (Estudios bíblicos, parejas misioneras, oración intercesora, operación rescate, visitación, etc.)

INTRODUCCION

La vida es impactada por la religión. Muchos estudios han demostrado que quienes mantienen una estrecha relación con su fe gozan de salud y se relaciona mejor con las demás personas. Jesús es el modelo para este estilo de vida. ¿Qué hábitos de Jesús nos permiten hoy llevar una vida como la de Él?

I. ASOCIADOS CON JESUS: EL SECRETO DE UNA VIDA VICTORIOSA

1. El creyente en encuentra su máximo ideal ser como Jesús. "Permaneced en mi" dice y como consecuencia llevaremos mucho fruto (Juan 15:1-5).

- Si tu blanco es una vida gozosa y equilibrada, y tener salud total aun en la imperfección de este mundo, sigue la sugerencia de Jesús: "Permanezcan en mí, y yo permaneceré en ustedes" (J*uan* 15:4, NVI).

2. Permanecer en Jesucristo, estar en conexión íntima con él, es la forma de fomentar el crecimiento espiritual, el bienestar y la felicidad.
   - Esta lección señala a Jesús como la fuerza de la auténtica felicidad y como un ejemplo de cómo vivir una vida gozosa en un mundo lleno de dolor y sufrimiento.
   - En la segunda sección veremos el camino que conduce en forma confiable a una vida de gozo: la oración, la adoración en la iglesia y meditación en la Biblia, la práctica del perdón, el servicio a otros, la confianza en Dios y la esperanza.

II. PRACTICANDO LOS HABITOS DE JESUS

Si deseamos estar asociados o conectados con Jesús, pues necesitamos ver cómo Él vivió, que hábitos practicó.

1. **La Oración**.
   Jesús practicaba la ferviente oración. Nada lo desligaba de este hábito muy arraigado en su vida. (Marcos 1:21-35 y Lucas 4:31-42).
   - *Trabajo benéfico*. Fue un día sábado muy agitado, mucho trabajo en bien de los demás. Todo el día.
   - *Comunión*. A la mañana siguiente, se levanto muy temprano a orar, esa conexión con su padre era vital. Nada la postergaba.
   - *Enseñanz*a. Jesús nos mostró cuan necesario es para nosotros desarrollar una buena relación con el Padre. Hacer eso lo calmaba y le daba fuerza física, mental y espiritual con la cual afrontar cada día.
   - *Tenemos presiones*. Como Jesús, nosotros también podemos estar sujetos a numerosas presiones por causa del trabajo, la familia, la salud y las finanzas, pero la comunión con Jesús nos liberará de tales cargas.
   - *Orar es hablar y escuchar.* A oración implica que yo hablo a Jesús por medio de la alabanza, la oración, el compartir lo que siento, etc., y él me habla por medio de la Biblia, un sermón, un himno, por consejos que otros me dan e impresiones que me vienen en momentos de reflexión.
   - *Bienestar.* La oración es un factor positivo en el bienestar y la salud mental. Aunque no entendamos cómo actúa, debemos orar (Lucas 18:1; 21:36; Romanos 12:12).
   - *En medio de la soledad abrid vuestra alma al ojo penetrante de Dios. La oración secreta solo debe ser oída del que escudriña los corazones: Dios. Ningún oído curioso debe recibir el peso de tales peticiones. En la oración privada el alma está libre de las influencias del ambiente, libre de excitación.”* (El camino a Cristo, p. 98).

2. **Participar de la adoración en la iglesia (**1 Corintios 12:12-31, y Efesios 4:15,16).
   La adoración corporativa, ya que la iglesia es una comunidad, el cuerpo de Cristo, implica la asistencia a las reuniones que la iglesia programe. Jesús tenía ésta sana costumbre (Lucas 4:16)

- Una comunidad de creyentes proporciona el ambiente en el cual podemos crecer espiritualmente mientras mantenemos el equilibrio mental y la salud.
- Jeff Levin, un investigador experimentado del Instituto Nacional de Investigaciones del Cuidado de la Salud, dirigió un análisis de centenares de estudios sobre la conexión entre la salud y la religión. [1] Encontró evidencias de que pertenecer a una religión era un factor protector contra 25 enfermedades o condiciones de salud, reducía el riesgo de morir de 26 enfermedades identificadas y protegía contra la muerte por 31 tipos de cáncer.
- Un estudio de la Sociedad *National Geographic* acerca de la longevidad identificó a cinco grupos de personas que vivían mas años y más saludables, en comparación con el resto de sus conciudadanos. [2] Uno es un grupo religioso: los adventistas del séptimo día en Loma Linda, California, Estados Unidos.
- *"Una cosa he demandado a Jehová, ésta buscaré; que esté yo en la casa de Jehová todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura de Jehová, y para inquirir en su templo"* (Salmo 27:4).
- *“Feliz la familia que puede ir al lugar de culto el sábado, como Jesús y sus discípulos iban a la sinagoga".* [3]
- Una persona que está conectada con Jesús se goza en ir al templo, adorar a Dios como lo hacía Jesús. Debemos estar a tiempo, nunca tarde. Participar en el canto, lectura de la Biblia.
- Meditar en Biblia, Palabra de Dios es algo que Jesús siempre hizo; no se puede adorar correctamente en la iglesia sino se medita en la Biblia.
- *“Aquellos que pertenecen a la familia de la fe nunca debieran dejar de reunirse, porque éste es el medio que Dios ha designado para conducir a sus hijos a la unidad, a fin de que con amor y compañerismo cristiano se ayuden y fortalezcan y animen unos a otros” (**Nuestra elevada vocación, p. 168**).*

3. **El perdón, como una actitud permanente**.
   Jesús practicó el perdón en todo momento, nos mostró como el perdón es una consecuencia natural cuando el amor de Dios nos guía.
   - Jesús perdono a sus enemigos, que lo castigaron y crucificaron **(**Lucas 23:34).
   - Nos enseño a perdonar (Mateo 6:12).
   - Las heridas hechas por las personas (cónyuge, hijo, padre, amigo, colaborador, etc.) pueden producir enojo, amargura, odio y el deseo de venganza: sentimientos altamente negativos que socavan nuestra salud mental y espiritual. En cambio, si nos volvemos al sendero del perdón cristiano recibimos paz, gozo y cercanía a Dios. Por esto Pablo animaba a la iglesia de Colosas: "*Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro*" (Colosenses 3:13).
   - La experiencia del perdón es útil, no solo para quien lo recibe, sino también para quien lo otorga. El sentimiento de gracia y generosidad experimentado por quien concede el perdón acerca a Dios y contribuye a la edificación del carácter.

---

[1] Jeff Levin, *God, Faith and Healing* (Hoboken, N. J.: John Wiley & Sons, 2001), p. 32.
[2] Dan Buettner, "The Secrets of Long Life", *National Geographic* 208 (2005): pp. 2-27; *Ibíd*.,"En busca de la eterna juventud", *National Geographic en español,* noviembre de 2005, pp. 2-27
[3] Elena de White, *La educación* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2008), p. 251.

- El perdón consiste en abandonar los sentimientos y pensamientos adversos acerca del ofensor. Podemos perdonar verdaderamente sólo con el apoyo del Espíritu Santo de Dios, ya que el odio y la venganza parecen ser reacciones humanas naturales cuando alguien nos causa dolor.
- Mark S. Rye y sus asociados en la Universidad de Dayton, Ohio, Estados Unidos, estudiaron a 199 personas que habían pasado un divorcio y pertenecían a organizaciones de las comunidades de solos. [4] El estudio encontró que los que perdonaban a sus anteriores cónyuges gozaban de mayor bienestar que los que no lo hacían. En otras palabras, cuanto menos perdón mostraban los sujetos a sus ex cónyuges, tanto más *depresión y enojo experimentaban.*
- *“No somos perdonados porque perdonamos, sino como perdonamos. La base de todo el perdón se encuentra en el amor inmerecido de Dios; pero por nuestra actitud hacia otros mostramos si hemos hecho nuestro ese amor. Por lo tanto Cristo dice: 'Con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados; y con la medida que medís, os volverán a medir” (*La fe por la cual vivo, p. 133*).*
- Perdonar es una muestra que estamos conectados con Jesús, ya que practicó el perdón como un rasgo de su carácter. Amor.

4. **Jesús mantenía una actitud de servicio continuamente.**
   El ministerio de Cristo es descrito como “*predicaba, enseñaba, sanaba*” y “*haciendo bienes*” (Mateo 9:35; Hechos 10:38)
   - Servir es una bendición, hay una gran bendición personal al ministrar a otros. La sencilla práctica de compartir con los necesitados y de ayudar a algún enfermo, o sencillamente escuchar los problemas de otros, resulta en gran bendición para quien realiza este ministerio.
   - Así que, en efecto, hacer algo para ayudar a otros no sólo es una fuente de bienestar, sino también una evidencia de que estamos siguiendo los pasos del Maestro.
   - *"Entonces el Rey dirá a los de su derecha: Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo. Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí" (Mateo 25:34-36).*
   - Estas obras no salvan, sino que quienes ya están salvos muestran en forma natural obras de servicio a los demás. Disfruta de esto desde *ahora.*
   - *“Es al despreciar las oportunidades diarias y descuidar las cosas pequeñas, como muchos se vuelven infructuosos y marchitos” (Joyas de los testimonios,* tomo 3, pp. 65, 66).

5. **Confianza es su padre es lo que siempre tuvo Jesús.** (Mateo 26:36 al 44). La pena confianza en su padre o mantuvo firme, esa misma confianza debemos nosotros desarrollar hacia nuestro redentor, así nuestra conexión será firme.
   - El texto de Mateo nos cuenta del estado de desánimo del Salvador: entristecerse, angustiarse en gran manera, profundamente angustiado. Con corazón quebrantado y no tomado en cuenta por sus amigos, cayó no solo sobre sus rodillas, sino también sobre su rostro y le pidió alivio a Dios y rogaba para

[4] Mark Rye *et al.,* "Forgiveness of an Ex-Spouse: How Does It Relate to Mental Health Following Divorce?", *Journal of Divorce and Remarriage* 41 (2004): pp. 31-51,

que se hiciera la voluntad de Dios. Al fin, Jesús puso toda su confianza en el Padre, él se rindió a su Padre. Ese era su camino, y también debe ser el nuestro.

- La confianza es la única manera de afrontar las amargas realidades de la vida y el temor de adversidades futuras.
- Nuestra confianza tiene que ser en Dios, no en los seres humanos: "Mejor es confiar en Jehová que confiar en príncipes" (Salmo 118:9). Hacemos bien cuando confiamos en las promesas de Dios tanto para cada paso de nuestra vida como para la salvación al final del tiempo.
- ¿Confías en Dios? Hazlo no solo en los momentos trágicos, también en os momentos pequeños cuando vas a comprar una camisa, al mercado, al viajar, a hacer un negocio, etc.

6. **La esperanza,** un factor de vida.
   Jesús nos dio la mayor esperanza. Conectados con Jesús a través de la esperanza somos una bendición.
   - Además de ser un motivo de conducta y un factor en la salud, la esperanza es un elemento clave de la experiencia religiosa.
   - Esta esperanza no es meramente por cosas materiales, sino por la salvación eterna, como lo promete la Escritura repetidamente. Dios da esperanza religiosa gratuita y amorosamente a sus hijos (2 Tesalonicenses 2:16).
   - Produce gozo, paz y confianza (Romanos 15:13), y está enfocada en la segunda venida de Cristo: es la "bienaventurada esperanza" que nos mueve a permanecer activos en la espera de la "manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo" (Tito 2:13).
   - *"Tu vida será más radiante que el sol de mediodía, y la oscuridad será como el amanecer. Vivirás tranquilo, porque hay esperanza, estarás protegido y dormirás confiado"* (Job 11:17, 18, NVI).
   - Frente a tanta maldad, desolación y angustia llega Jesús como a esperanza valiosa, la única que puede darnos autentica paz y tranquilidad. Debemos ser agentes de esperanza, amigos de esperanza, esposos de esperanza, feligreses de esperanza. Que no pases ningún día sin compartir esperanza.
   - *"El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. "El corazón alegre es una buena medicina" (Proverbios 17:22, V. M.) (El ministerio de curación,* p. 185).

RESUMEN

Jesús es nuestro modelo, debemos permanecer en él si deseamos disfrutar de una vida saludable física, mental y espiritual, en especial los hábitos de Orar, adorar, perdonar, servir, tener confianza y esperanza en Dios.

Pr. Santos Corrales
Pastor de la Iglesia Central de Trujillo
Unión Peruana del Norte

